



Centrum Aktywności Seniora - Pracownia
Inicjatyw
ul. Lipska 63, Kraków



Centrum Aktywności Seniorów Pracownia Inicjatyw

adres - Ul. Lipska 63

kontakt – tel. 792847487

e-mail: milka@fabrykainicjatyw.pl

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

Poniedziałek	08:30-12:30
Wtorek	16:30-20:30
Środa	08:30-12:30
Czwartek	08:30-12:30
Piątek	09:00 -13:00

OBOWIĄZUJE OD 23.07.2024

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych - LIPIEC 2024

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	08:45-09:45	Smovey	Zajęcia sportowe z krążkami, Orlik - Myśliwska, obok petli tramwajowej
	10:00-11:00	Trening Umysłu	
	9:30-12:30	Gry stolikowe i ruchowe	
	11:00-12:30	Edukacja zdrowotna	cykl raz w miesiącu 29.07
Wtorek	10:00-11:00	Historia m. Krakowa	2,9.07, uwaga zmiana godziny 09.00, 16,23,30
	11:00-12:00	Historia Sztuki	2,9.07, uwaga zmiana godziny 10.00, 16,23,30
	16:30-17:30	Poradnictwo	
	17:30-19:30	Kurs obsługi urządzeń związanych z nowymi technologiami	2,9,16 23,30 - odwołane
Środa	09:30-11:30	Qest po Krakowie/ Turystyka piesza	sala lub plener, Tylko 03.07
	10:00-12:00	Dobrostan	Tylko 17.07, Jak zwalczać stres
Czwartek	09:00-10:00	Pilates	Wyjątkowo 02.07 zmiana na środę 03.07 na 8.45
	10:00-11:30	Gry planszowe/sportowe/	
	11:30-12:30	Wiedza obywatelska	
Piątek	08:45-09:45	Nordicwolving	Zbiórka pod tężnią Bagry, bez 26.07
	09:00-13:00	Gry karciane i stolikowe	

Zajęcia dodatkowe w LIPIEC 2024:

miesiąc

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
04.07	10-16	Wycieczka - Dolinka Aleksandrowicka	MPK
05.07	18.00-20	Opera	Opera, kino Kijów,
05.07	10-13:00	Spotkanie Wolontariuszy	Organizacja pikniku sąsiedzkiego
10.07 środa	10:00-12:30	Kurs Pierwsza Pomoc	
26.07 piątek	08-18	Wycieczka Sandomierz	Zapisy
24,31.07 środa	09:00-12:00	Edukacja Ekologiczna	Zalew Bagry
26.07	10-15:00	Piknik senioralny	gra -quest od 10:15, Zalew Nowohucki, plaża przed Teżnią.
24.07 środa	08:30-12:30	Warsztaty Dietetyczne	Sala - Lipska 63, limit miejsc/ zapisy
25.07 czwartek	10:00-13:00	Kurs Rękodzieła - Ceramika	Zajęcia edukacyjne - w Studio Grafit <i>ul. Myśliwska 59/U2</i>

W godzinach otwarcia CAS – wolna strefa animacji

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.